

Dorit Stövhase-Klaunig

Gelebte Weiblichkeit

Befreiung der Schlangenkraft



NEUE  ERDE

Inhalt

Bücher haben feste Preise.

1. Auflage 2015
Dorit Stövhase-Klaunig
Gelebte Weiblichkeit

© Neue Erde GmbH 2015
Alle Rechte vorbehalten.

Titelseite:
Foto: Max_Wanted_Media/shutterstock
Gestaltung: Dragon Design, GB

Satz und Gestaltung:
Dragon Design, GB
Gesetzt aus der Minion

Gesamtherstellung: Appel & Klinger, Schneckenlohe
Printed in Germany

ISBN 978-3-89060-660-6

Neue Erde GmbH
Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken · Deutschland · Planet Erde
www.neue-erde.de

Warum ich dieses Buch geschrieben habe 7

Wie ich wurde, was ich jetzt bin 10

Die Schlange – die Schlüsselfigur eines weiblichen Weltbildes 14

Die Schlange als Hüterin der weiblichen Schätze 14

Die Schlange als Symbol der Sexualität und Fruchtbarkeit 15

Die weiblichen Häutungsprozesse 17

Die Schlangengöttin 20

Der weibliche innere Weg 23

Das Wesen des Weiblichen 29

Der Wandlungscharakter des Weiblichen 29

Der Wachstumscharakter des Weiblichen 33

Der Prozess der Selbstwerdung 35

Sterben und neu geboren werden 41

Die Heilung aus der Abspaltung 45

Innen wie Außen 51

Die Ebenen der Heilung 53

Die körperliche Ebene 57

Die energetische Ebene 59

Die mentale Ebene 61

Die intuitive Ebene 63

Die geistige Ebene 64

Die Stufen der Heilung 67

Das weibliche Fundament 71

Die Verwurzelung · Das Gebärmutterbewusstsein ·

Der weibliche Menstruationszyklus · Die befreite Sexualität

Die innere Aufrichtung 86

Heilung aus Sicht der Bewusstheit 95

Die Stufen der Bewusstheit 95

Das patriarchale und das matriachale Bewusstsein 98

Heilungswege 102

Energie aufbauen und stärken 102

Bewusstwerden 104

Reinigen und Entgiften 112

Reinigung der Ebenen · Reinigung der Chakren

Neuorientierung und Visionsuche 124

Zwischen den Welten 127

Disziplin, Pflege und Verantwortung 130

Gefühle der Befreiung 139

Die Rückkehr der Göttin 146

Über die Autorin 148

Danke 149

Literaturverzeichnis 150

Quellenangaben 152

Bildnachweis 154

Warum ich dieses Buch geschrieben habe

Immer wieder erschien mir die Schlange in ihrer Vielfalt: Als ich meine damals sechsjährige Tochter bat, unsere Familie als Tiere zu malen, war ich eine Schlange. Etwas entsetzt und erstaunt war ich schon, dass meine Tochter so ein Bild von mir hatte, so ohne Beine und Arme über den Boden kriechend, denn *meine* erste Assoziation mit einer Schlange war ihr hinterlistiges und falsches Verhalten und dass sie, in weiblicher Form, das Gift des Bösen in sich trägt.

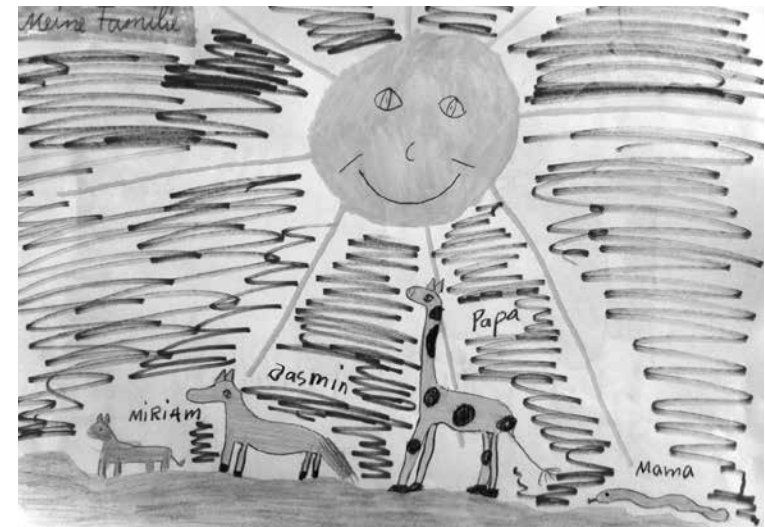


Abb. 1: Tierbild der Tochter

Das innere Bild der Schlange begleitete mich aber auch beim Baden in unseren heimischen Gewässern. Schwamm ich hinaus, kam mir oft das Bild einer Schlange, die in den Tiefen des Wassers lebt und sich ihre Opfer von der Oberfläche holt und in die Tiefe zieht. Ich hatte Respekt vor den Tiefen des Wassers und ihrer Unterwelt; und manchmal auch ein unheimliches und ängstliches Gefühl, auf dem weiten See der Tiefe so schutzlos ausgeliefert zu sein.

Dann verlor ich die Schlange eine Zeit lang aus meinen inneren Bildern, so als würde sie schlummern und hätte sich in der Tiefe

verkrochen. Ich begegnete ihr erst später wieder, nämlich in den Bewegungen des *Chan Mi Gong*, einer besonderen buddhistischen Qigong-Form, die sich durch sanfte und feine Schwingungen der Wirbelsäule, verbunden mit Vorstellungskraft und bewusster Atmung, auszeichnet. Dabei kamen mir Bilder einer sich im Wirbelkanal wellenförmig aufsteigenden Schlange, ähnlich der Kundalini in der Yoga-Praxis.

Diese sich um eine Achse windende Schlange erkannte ich in der Symbolik der Heilkunde wieder, die ich seit längerem praktiziere. Sie symbolisiert auch hier die aufweckende dynamische Kraft, den Genius alles Wachsenden, die Kraft, die in den Tiefen des Körpers verborgen ist.

Die immer wieder auftauchende Symbolik der Schlange hat mich angeregt, auch meine eigenen geheimnisvollen, rätselhaften und tiefen Seiten freizulegen und: »Ja, das bin ich auch« zu sagen und es zu leben, ungeachtet der damit einhergehenden Neuausrichtung und Neuordnung und manchmal auch gegen die unausgesprochenen Erwartungen anderer. Diese Erfahrungen möchte ich in diesem Buch reflektieren und ordnen, um sie sowohl für mich als auch für jene, die ähnliche Wege gehen, sichtbar zu machen und Frauen darin zu bestärken, weiter zu gehen und tiefer zu schauen.

Es ist ein Befreiungsweg, der sich eröffnet, um das Verdrängte, das Unterdrückte, das Abgetrennte, das Ausgeplünderte, das Abgeschnittene und Nichtgelebte in uns freizuschaukeln und auszugraben, damit wir uns der eigenen intuitiven weiblichen Kraft und Energie öffnen.

Es ist ein Befreiungsweg, der auf allen Ebenen unseres Daseins befreiende Auswirkungen hat. Das ist eine neue Ausrichtung in der Betrachtung der Geschehnisse, nämlich von der horizontalen *Ebene* in die vertikale *Tiefe*. Diese Tiefe eröffnet sich jeder Frau persönlich zum richtigen Zeitpunkt und in der angemessenen Geschwindigkeit, sofern die Suchende bereit ist, selbstverantwortlich ihren Weg zu gehen. Ich möchte dabei unterstützen und mein Wissen über traditionelle oder klassische Heilungsphilosophien mit einfließen lassen, aber auch den selbstgegangenen Weg der Verfeinerung der Empfindung und Wahrnehmung, der Hingabe und Öffnung reflektieren und

beleuchten, die leichten und die schweren Zeiten meines persönlichen Auf- und Umbruchs ansprechen und damit Mut machen, die eigenen Potentiale und Chancen in der Tiefe zu erkennen und zu leben.

Dieser Befreiungsweg beginnt damit, auf körperlicher, emotionaler, mentaler und spiritueller Ebene in bewusster Absicht aufzuräumen, zu reinigen, loszulassen, sich anzuvertrauen und auszuatmen, die Energien auszusortieren und neu zu ordnen. Diese Arbeit erfordert viel Kraft und Entschlossenheit sowie eine bewusste Absicht, eine Sehnsucht und das innere Verlangen, nach Hause zu kommen und sich selbst ganz nah zu sein. Und sie wird belohnt, indem wir unserer eigenen Natürlichkeit und Lebendigkeit begegnen und unsere eigene Energie, unsere Kraft und unser Potential erfahren.

Dieses Erfahren ist wie das Finden eines persönlichen Schatzes im eigenen Haus des Körpers, es ist die auffallende Lebenskraft der ruhenden Schlange im dunklen Urgrund des weiblichen Schoßes und der Erde, die sich langsam und allmählich der Sonne entgegen windet, die Wirbelsäule hinaufsteigt und zum Vermittler zwischen Himmel und Erde wird. Auferstanden kann sie eine Brücke schlagen von dieser Welt in die andere, und so symbolisiert sie den alles durchdringenden Geist und die innere Natur des Menschen. Sie öffnet den Weg, über die Intuition zu Einsichten und tiefsten inneren und äußeren Wahrnehmungen und Visionen zu gelangen. Die menschliche Kraftquelle der Vision weckt unseren schöpferischen Geist und sorgt dafür, dass wir unsere wahre Identität nach außen zeigen und unsere Stimme in der Welt erheben. Rudolf Steiner formulierte es wie folgt:

Der Mensch ist kein Wesen, das stillsteht, er ist ein Wesen, das im Prozess des Werdens begriffen ist. Je mehr er sich selbst die Möglichkeit gibt, zu werden, desto mehr erfüllt er seine wahre Mission.

Diese Bewusstheit und Feinheit der Energie in Dankbarkeit anzunehmen und zu bewahren, bedeutet immer wieder das Körperhaus auf jeder Ebene zu pflegen und zu nähren, sich in bestimmten Begegnungen zu schützen und abzugrenzen und in anderen wieder zu öffnen und zu empfangen. Es ist die Fähigkeit, die eigene Energie zu bewahren und zu halten und so zu kanalisieren, dass wir mit reinem Herzen in die Welt blicken. Beherrztes Auftreten heißt, den Mut

aufzubringen, uns mit allem, was wir in diesem Leben verkörpern, vor anderen zu zeigen.

Das französische Wort für »Mut« ist »courage«. Etymologisch gesehen bedeutet es, »die Fähigkeit, zu seinem Herzen oder zu seinem innersten Wesen zu stehen«. Auch im Deutschen spricht man im Zusammenhang mit mutigem, »beherztem« Auftreten davon, dass wir uns »ein Herz fassen« oder unserem »Herzen folgen.«

Der Mensch ist der lebendige Tempel Gottes, und das Herz ist das innerste Heiligtum dieses Tempels. (Manly P. Hall: Man, the Grand Symbol of the Mysteries)

In diesem Sinne möchte ich dir Mut machen, dich begleiten und darin bekräftigen, nicht stillzustehen, sondern weiterzugehen und dich im Vertrauen zu üben, um das eigene Körperhaus zurückzuerobern, dich darin wieder zu Hause zu fühlen und dein Namensschild und deine Präsenz den Menschen mit Würde zu zeigen.

Wie ich wurde, was ich jetzt bin

Ich habe das Gefühl, dass mein bisheriges Leben – ich bin heute fast 42 Jahre alt – ein Vorspiel ist für etwas, was in den Startlöchern sitzt und endlich leben will. Viele Jahre meines Lebens bin ich durch die elterlichen Einflüsse und die gesellschaftlichen Prägungen den äußeren Erwartungen gerecht geworden. Ich habe in der Schule und im Studium mit Leistung und Fleiß gegläntzt, war strebsam und ehrgeizig und im Auftreten ordentlich, bescheiden und angepasst. Der Prozess meiner Veränderung begann schleichend und still und umfasst mittlerweile zwanzig Jahre.

Zunächst erfüllte ich pflichtbewusst meine berufliche Tätigkeit als Lehrerin für Sport und Biologie und erlebte nach der Arbeit in der sportlichen Bewegung, vor allem im ausdauernden Laufen sowie in der funktionellen Gymnastik, Ausgleich und persönliche Befriedigung. So wurde die sportliche Bewegung eine treue Begleiterin, um eigene körperliche Grenzen zu erleben sowie Halt und Struktur im

Körper zu erfahren. Mit wachsendem Körperbewusstsein entwickelte sich mit den Jahren die anfänglich funktionelle Gymnastik (Aerobic, Aqua-Gymnastik, Funktionstraining) zu feineren bewegten Übungen (Wirbelsäulengymnastik, Rückenschule) bis hin zu stillen energetischen Übungen in Verbindung mit einer bewussten Führung des Atems und der Gedanken (Qigong, Meditation). Ich absolvierte eine dreijährige Qigong-Ausbildung bei der DQGG und eine dreijährige Ausbildung im Stillen Qigong bei Meister Zhi-Chang Li und begleite seitdem Menschen als Lehrerin verschiedener Qigong-Stile, in der Meditation und in Atemtherapien in mehreren Einrichtungen und Institutionen.

Die stillen Übungen im Qigong und das Bewusstwerden in der Meditation nähren mich energetisch, balancieren Ungleichgewichte aus und reinigen mich immer wieder aufs neue. Sie stärken mein körperliches Bewusstsein, verfeinern meine Sensibilität und erhöhen meine Wahrnehmungsfähigkeit. In den Übungen erlebe ich das Gefühl, mir selbst ganz nah zu sein, und mein Heimweh, das mich seit meiner Kindheit begleitet, wird gestillt. Mit dieser Übungspraxis kam aber auch Ungeahntes in Bewegung. Zunächst entstand in mir das Bedürfnis, die selbst erfahrenen energetischen Wirkungen auch anderen Menschen in wissenschaftlicher Form zugänglich zu machen. Ich schrieb eine Doktorarbeit zum Thema »Stressbewältigung durch Qigong« in der Absicht, die Wirkungen des Qigong mit wissenschaftlichen Methoden und Erkenntnissen zu unterlegen, um sie noch mehr Menschen nahezubringen und erleben zu lassen. Doch die wissenschaftlichen Erkenntnisse alleine erklärten mir meine eigenen Empfindungen und persönlichen Veränderungen nicht, und so wuchs das Bedürfnis, das Energie-Konzept und die Arbeitsweise der Traditionellen Chinesischen Medizin zu verstehen. Ich studierte für drei Jahre die Traditionelle Chinesische Medizin bei der AGTCM und konnte das Wissen später in Kursen und die Arbeitsmethoden in eigener Praxis als Heilpraktikerin anwenden.

Doch mein Verlangen nach tieferem Verständnis und weiteren Heilungsmöglichkeiten blieb. Ich versuchte, meine Sehnsucht über ein 2½ jähriges Studium der Klassischen Homöopathie beim HIKH zu

befriedigen, um in den verschiedenen Spiegelbildern von Pflanzen-, Tier- und Mineralmitteln individuelle menschliche Symptombilder wiederzuerkennen und auf diesem Weg Heilungswege und Heilungsreaktionen einzuleiten. Mit der Psycho-Kinesiologie nach Dr. Klinghardt erlernte ich zudem ein Handwerkszeug, über die Regulationsdiagnostik und die Mentalfeldtherapie die unbewussten Zusammenhänge im menschlichen Organismus sichtbar zu machen, um Mangelhaftes, Abgespaltenes oder Unterdrücktes auf der körperlichen, emotionalen oder mentalen Ebene wieder in das Gesamtsystem zu integrieren. Dabei wurde die reinigende und entgiftende Arbeit auf jeder Ebene ein großer Bestandteil meines täglichen Tuns.

Ich selbst führe und leite seit zwanzig Jahren zwei Mal im Jahr eine siebentägige Fastenzeit. Dieses disziplinierte und regelmäßig praktizierte körperliche und energetische Reinigen im Jahreslauf, aber auch der tägliche Qigong-Übungsverlauf wurden zu festen Ritualen. Zudem achte ich auf eine hochwertige, ausgewogene, naturbelassene und selbstbereitete tägliche Nahrung. Körperlich und energetisch fühle ich mich sehr stark und kraftvoll, energetisch feinfühlig und sensibel.

Mit zunehmend feineren Energiequalitäten kamen allerdings auch viele emotionale und gedankliche Prozesse in Bewegung, die nach Ordnung und Strukturierung verlangten. Es bewegten sich Gefühle und Gedanken, die nicht alleine aus meinem derzeitigen Leben kamen. Ich hatte das Gefühl, ich trage kollektive Themen aus dem großen Pool des Unbewussten aus, die viele Frauen betrafen. Dieses mentale und emotionale Entgiften und das feine Differenzieren und Ordnen verschiedener Energiequalitäten verlangt auch heute noch ständige Aufmerksamkeit.

Ich lerne im Kontakt mit den Menschen und der Natur immer wieder Neues und brauche Methoden und Techniken, um mich den Gegebenheiten entsprechend anderen Menschen energetisch zu öffnen, Eigenes zu bewahren und Fremdes auszuleiten. Damit wächst zum einen meine Achtsamkeit aber auch das eigene Gewahrsein, um mit ihm die Feinheiten im alltäglichen Leben zu erkennen; beispielsweise

auch jene Feinheiten, die das Zusammenleben mit meinem Ehemann und unseren beiden Töchtern nähren.

In so manch herausfordernden Situation bin ich sehr dankbar für die Lehrer, die mich begleiten, für jede gelernte Methode, die ich anwende, für jedes Hilfsmittel, das ich nutze, für die Natur und ihre unglaublichen Schätze und für jeden Menschen, der mich verstehen kann. Belohnt werde ich mit sehr erhabenen Momenten inneren Friedens und der Stille, mit einer tiefen Sehnsucht, nach Hause zu kommen, und zu sein, wie ich bin, mit einem wachsenden Vertrauen in alle die sich wandelnden Prozesse und in den authentisch im Körper gelebten Weg.

Meine »Arbeit« ist das, was ich auch ohne äußeren Druck von innen heraus tun würde. Zudem darf ich bei größeren schamanischen Zeremonien weiteres verborgenes Wissen aus den Tiefen hochholen, wende dazu intensivste Atemtechniken und ekstatische Tänze an, reinige mich bewusst in der Schwitzhütte, übe Qigong, meditiere und faste. In diesen besonderen Momenten bin ich mit mir eins. Und es erfüllt mich mit einer großen Befriedigung, dieses im Leib selbst Erlebte und Erfahrene über das Schreiben zum Ausdruck zu bringen, Zusammenhänge deutlich und sichtbar zu machen und andere Frauen auf ihrem eigenen Weg zu motivieren und zu unterstützen.

Die Schlange – die Schlüsselfigur eines weiblichen Weltbildes

Die *Schlange* ist ein äußerst vielschichtiges und ein universelles Symbol und wird im Fernen Osten oft mit dem Drachen gleichgesetzt. (Cooper 1986, 160) Wie viel Kraft in dem Schlangensymbol wirklich steckt, ist unerschöpflich. »Dies war sicher einmal die wortlose Muttersprache einer magischen Menschheit.«¹ Als ein Kriechtier, das tötet, steht die Schlange für Tod und Zerstörung, als ein Tier, das periodisch seine Haut erneuert, ist sie Leben und Auferstehung, eingerollt wird sie mit den Zyklen der Schöpfung und der verborgenen Macht sowie der Triebkraft gleichgesetzt. Sie trägt die weibliche Charakteristik des Geheimnisvollen, Rätselhaften und Intuitiven, sie ist das Unberechenbare, das sich zeigt und plötzlich wieder verschwindet. Richtet sie sich auf, steht sie für alle aus sich selbst heraus schaffenden Götter, sie steht für die schöpferische Kraft der Erde. Sie begleitet alle weiblichen Gottheiten und die Große Mutter.

Die Schlange als Hüterin der weiblichen Schätze

Da sie zusammengerollt oder verknotet unter der Erde lebt, hat die Schlange Verbindung mit der Unterwelt und Zugang zu den aggressiven Kräften der Götter der Unterwelt und der Finsternis, der dunklen Kräfte der Menschheit und der verborgenen Macht. Sie steht mit den Mächten der Allwissenheit und der Zauberkraft der Toten in Verbindung. Als ihr Tier hütet sie die verborgenen unterirdischen Schätze der Erde. So ist die Schlange eine überpersönliche, dunkle weibliche Macht aus den tiefsten Seelenschichten, daher Verkörperin des Unterbewusstseins und des mütterlichen Urgrundes, damit ein Bild rettender, instinkthafter Weisheit in der Kollektivseele und Vermittlerin übernatürlicher Erkenntnisse – aber eben auch untergründiger Triebe und Ahnungen.

Die Schlange als Symbol der Sexualität und Fruchtbarkeit

Die Schlange ist ein Zeichen der weiblichen Fruchtbarkeit und der Sexualität. Damit hängt auch ihr Auftreten in Geburtslegenden zusammen. Auf den weiblichen Körper bezogen, ist das weibliche Becken das Zentrum ursprünglicher, ungefilterter Emotionen, sexueller Energien und schöpferischer Kräfte. Dabei ist die Sexualität eine Ausdrucksform und ein Spiegel des immerwährenden Schöpfungsaktes. Es geht auf dem Befreiungsweg der Frau um eine zunehmende Sensibilisierung für die weiblichen Geschlechtsorgane und ganz besonders für die Gebärmutter. Dieser Raum unterhalb des Bauchnabels wird in der Traditionellen Chinesischen Medizin *Unteres Dantian* genannt. Es ist ein Energiezentrum, das die gesamte Energie bzw. Essenz für den Körper bereitstellt und mit der Sexualkraft und den Körperflüssigkeiten in Verbindung steht. Hier wohnt die Fähigkeit zum Empfangen schöpferischer Impulse und für das Entstehen und Heranwachsenlassen von neuem Leben, für das Schützen und Nähren.

Manche Kulturen sehen auch eine symbolische Beziehung zwischen dem Menstruationsblut und dem geheimen Wissen der Schlange über ein langes Leben. Auf jeden Fall werden viele weibliche Muster und weibliche Wunden durch das Blut von Generation zu Generation weitergegeben. Es ist eine der weiblichen Aufgaben, diese Muster zu durchbrechen und das Blut mit nährenden und heilenden Eigenschaften anzureichern und zu erneuern. Denn genügend gutes Blut ist die Voraussetzung für eine starke Weiblichkeit bis in die Knochen.

Allerdings stand das Sinnbild der Schlange nicht immer in diesem schöpferischen Sinne für Weisheit, Macht und Weltschöpfung. Mit der Herrschaft des Christentums wurde die Schlange als prophetisches weibliches Kraftsymbol rigoros bekämpft, geächtet, für dessen eigene Zwecke verfälscht und zerstört. Sie wurde in ein weibliches Symbol für Falschheit oder den Teufel umgedeutet. Die unglaublich klingende Geschichte vom »Sündenfall« gab den damaligen religiösen Führern ein immenses Machtinstrument in die Hand, denn die *Frau* wurde als die Verführerin des ersten Menschenpaares Adam und Eva im Paradies

betrachtet. Wegen dieses »ursündigen« Verhaltens konnte man alles Weibliche verachten, bestrafen und unterdrücken. Der Name »Eva« wurde abgeleitet von »Hawwa/Hebba/Hebe«. Diese Namen bedeuten nichts anderes als »Mutter alles Lebens«. Hawwa war aber zugleich eine übliche Bezeichnung für »Schlange«. Das Gottesbild des Christentums fühlte sich durch die symbolische Kraft von Göttin und Schlange gestört, und das war Grund genug, sie zu bekämpfen. Beide sind Ausdruck des Irdenen, Materiellen und Stofflichen. Im Gegensatz dazu wurde Gott zu einem numinös-abstrakten Gott. Er erfuhr eine »Reinigung« vom dreckigen Stofflichen, dem Fleischlich-Irdenen und erklärte die Frau wie auch die Schlange zur »Unreinheit in Person«. Damit wurde beiden, Frau und Schlange, der Besitz von Weisheit und endlosem Leben abgesprochen. Übrig blieb das Unheilvolle, das zum Gegenpol des patriarchal-christlichen Gottes wurde. Der christliche Kampf wird so zum Kampf gegen die Sünde des Fleisches und die Sinnlichkeit. Das Anderssein wurde mit der Vertreibung aus dem Paradies geahndet.

Der Bibel nach verletzten Eva und Adam mit dem »Essen vom Baum der Erkenntnis« das höhere Gebot des Paradieses, und aus diesem Grunde sterben die Menschen heute noch »des Todes« (1. Moses 2,17). Eva wurde von der listigen Schlange verführt, gab ihrer lüsterne Neugier nach, denn dem »lieblich anzusehenden« und »lustigen Baum« (1. Moses 3,6) vermochte sie nicht zu widerstehen. Eva, die ihrer »undisziplinierten Lust« folgte, muss mit »Schmerzen Kinder gebären«, und Adam bescherte sie die peinvolle Anstrengung der Arbeit. Eva steht im christlichen Sinne außerhalb des göttlichen Prinzips, sie hat fleischliche Begierden. Sie setzt angeblich die Natur gegen ein ethisches Prinzip. Jene Natur schließt die Schlange mit ein, es entsteht eine »Feindschaft« zwischen Weib und Schlange.² Evas Sünde bestand darin, dass sie sich selbstbewusst weigerte, den Befehlen des neuen Gottes, also der neuen *Herrscher*, zu folgen und ihren alten Kult und Status als Göttin aufzugeben.

Doch nicht nur im Christentum wurde die Frau als dieses Feindbild aufgebaut, das zugleich eine ablehnende Einstellung gegenüber dem Körper und der Sexualität mit sich brachte. Auch in anderen



Abb. 2: Der Baum der Erkenntnis³

Religionen gab es vergleichbare Zurückweisungen und Unterdrückungen. Diese über viele Jahre stattfindenden Knebelungen, Benachteiligungen und Missbräuche lauern heute im kollektiven weiblichen Unbewussten, so dass der weibliche Befreiungsweg wirklich nur ein langsames Spüren, Loslassen, Entspannen und stilles In-die-Tiefe-Gehen sein kann, um einen Wandel zu ermöglichen.

Die weiblichen Häutungsprozesse

Im Altertum wurde allgemein geglaubt, dass Schlangen nicht wie andere Tiere an Altersschwäche sterben, sondern sich in periodischen Abständen häuten und erneuern oder wiedergeboren in einem anderen Leben erscheinen. Die Griechinnen nannten die abgelegte Haut

der Schlange »Altersschwäche«. Die Chinesinnen stellten sich die Auferstehung vor wie einen Menschen, der seine alte Haut aufschlitzt und, der Schlange gleich, als Kind neu geboren wird und später als Jugendlicher daraus hervorgeht.⁴

*Die Schlange ist wie ein Kind, wenn sie ihre Haut wechselt. Wenn nämlich ein Kind ausgewachsen ist, verlässt es den Mutterschoß. Es verlässt die Mutter und ihren Schoß und gleitet hinaus. Die Schlange tut dasselbe. Sie gleicht dem Kind, das herausgleitet. Sie gleitet aus ihrer alten Haut. Das Kind wächst volle neun Monate. Im zehnten wird es geboren. Es gleitet heraus und lässt seine Haut (Plazenta) hinter sich. Ganz gleich ist es mit der Schlange, die ihre Haut verlässt. Sie ist wie das Kind, das aus dem Schoß kommt. Die Schlange verlässt die Haut und das Kind die Plazenta.*⁵ Für sie ist die Häutung eine immer wiederkehrende Geburt, die immer wieder neu junges Leben gewährt. – Und so ist auch der Befreiungsweg der Frau mit zahlreichen Häutungsprozessen verbunden, der mit jedem neuen Abstreifen einer alten Haut zu größerer innerer Stärke und zu Regeneration, Verschönerung, Aufrichtung und neuer Ausrichtung führt.

Deshalb auch windet sich die Schlange symbolisch um den Stab des griechisch-römischen Gottes der Heilkunst, Askulap, als Zeichen der Heilung.

Wenn die Schlange sich aufrichtet und sich emporwindet, bedeutet das die aufwallende Lebenskraft, die ursprüngliche weibliche Instinktnatur, die unkontrolliert und undifferenziert als potentielle Energie aufsteigt. Körperlich regeneriert und schichtweise geheilt, richtet sie ihren starren bannenden Blick auf »neue Opfer«: ein Sinnbild für das Allgegenwärtig-Sein und das durchdringende Wissen, das sie sich über die Häutungsprozesse aufbaut. Interessant ist auch das feine Gehör der Schlange, obwohl sie keine Ohren besitzt. Diese Fähigkeit reicht fast schon in den Bereich übernatürlicher Kräfte und vermag ihren numinosen Charakter nicht mehr zu verbergen. So kann sie zur Vermittlerin zwischen Himmel und Erde sowie Erde und Unterwelt und mit Himmel, Erde und Wasser assoziiert werden.

Diese Verbindung wird durch das Fließen der *Kundalini*-Kraft im Wirbelkanal energetisch spürbar. Dabei öffnet sich der Beckenboden

über das Wurzel-Chakra der Erde und der Scheitel über das Scheitel-Chakra dem Himmel. Im Wirbelkanal steigt die Kundalini-Kraft auf, die »aufgerollt wie eine Schlange« am unteren Ende der Wirbelsäule ruht. Die Kundalini-Kraft stellt die kosmische Schöpfungsenergie dar, welche in der indischen Weisheitslehre auch als *Shakti* oder als die weibliche Ausdrucksform Gottes bezeichnet wird. Wenn diese Kundalini-Kraft mit zunehmender Bewusstseinsentwicklung und in stetigen Häutungsprozessen immer weiter geweckt wird, steigt sie in einem anwachsenden Strom durch den Kanal in der Wirbelsäule auf und aktiviert die einzelnen Chakren. Diese Aktivierung bewirkt eine Ausdehnung der Energiezentren und eine Beschleunigung ihrer Frequenzen.

Die Kundalini-Kraft versorgt die Chakren mit jener Energieschwingung, die den Menschen befähigt, im Laufe seiner Evolution allmählich alle Fähigkeiten und Kräfte zu erschließen, die auf den verschiedenen energetischen und materiellen Ebenen der Schöpfung tätig sind, um diese Kräfte in sein Leben zu integrieren. Je bewusster die Frau also ist, desto offener und aktiver sind ihre Chakren, so dass die Kundalini-Kraft in einem starken Strom in sie einfließen kann, und je stärker diese Kraft einströmt, desto aktiver werden die Chakren, wodurch wiederum eine größere Bewusstheit geweckt wird.

Neben dieser Kundalini-Energie gibt es eine weitere Kraft, die durch den Wirbelkanal zu den einzelnen Chakren fließt. Es ist die Energie des reinen göttlichen Seins, des unmanifestierten Aspektes Gottes. Sie tritt durch das Kronen-Chakra ein und bewirkt, dass die Frau auf allen Ebenen des Lebens den ungeformten Daseinsaspekt Gottes als den unwandelbaren und alles durchdringenden Urgrund jeglicher Manifestation erkennt. Diese Energie ist in besonderem Maße dazu geeignet, Blockaden in den Chakren aufzulösen. In der indischen Weisheitslehre wird diese Kraft als *Shiva* bezeichnet, jene Gottheit, die der große Zerstörer der Unwissenheit ist und die durch ihre bloße Gegenwart eine Transformation zum Göttlichen hin auslöst. So arbeiten Shiva und Shakti Hand in Hand an einer ganzheitlichen Entwicklung des Menschen, bei der wir das Göttliche ebenso in unser Leben integriert haben wie alle Ebenen des relativen Seins.⁶

Die Schlangengöttin

Ursprünglich war die große Muttergöttin einerseits die schaffende, andererseits die verschlingende Urschlange aus dem Wasser. Hans Schärer beschreibt sie als »totale, ambivalente Gottheit«. Als »total«, weil sie ein und dasselbe Höchste ist, und als »ambivalent«, weil sie gleichzeitig zwei sich widersprechende Funktionen aufweist.⁷ »Die totale, ambivalente Gottheit war eine erkenntnistheoretische Antwort auf die komplexe Welterfahrung des frühen Menschen.« Sie stellt im Prinzip beide Phänomene dar: Gebären und Verschlingen, Leben und Tod. Sie entscheidet über Leben und Tod.

Von erheblicher Bedeutung ist dabei das Gift der Schlange, durch das sie mit jedem Biss zu töten in der Lage ist. Umgekehrt ist Heilung bestimmter tödlicher Erkrankungen oder Bissvergiftungen mit einem bestimmten Gift möglich.

Die Schlange steht aber auch für Übergänge, etwa im Initiationsritual des Verschlungenwerdens und Sterbens, um dann im Ausgespienwerden, in der Neugeburt eine höhere Stufe des Daseins zu erleben. Dieses Initiationsritual hat auch zahllose Parallelen in Mythen und Märchen, in denen sich zum Beispiel die neue Lebendigkeit im Kampf aus dem Bauch der Urschlange befreit.

Die Urschlange wird von den australischen Ureinwohnern aufgrund der Farbenpracht, welche Schlange und Regenbogen gemeinsam haben, als »Regenbogenschlange« bezeichnet. Die Deutung der Regenbogenschlange als Synthese von Männlichem und Weiblichem ist eine letzte Ausprägung der Vorstellung von der »totalen, ambivalenten Gottheit«. Bei den Chinesen ist der Regenbogen die Verbindung von dunklen und hellen Farben, von weiblichem Yin und männlichem Yang. Auch hier zeigt sich die Ambivalenz.

Solange die Schlangengöttin nicht ins Gleichgewicht gebracht wurde, zeigt sich ihre Ambivalenz auch in den zwei Seiten ihrer unterdrückten weiblichen Energie: das Nährende und Empfangende der einen Seite und das Destruktive und gegen sich selbst Kämpfende der anderen Seite. Wie viel Kraft in dem Schlangensymbol wirklich steckt, ist unvorstellbar. Und vielleicht hat gerade die Macht der Schlange, zu



Abb. 3: »Schlangenpriesterin«, Fayence-Statue aus dem Palast zu Knossos, Kreta, Neue Palastzeit (1700 – 1450 v. Chr.)

töten, und das »ganz Andere« ihrer Erscheinung, ihre »Unheimlichkeit« zu einer überragenden Rolle in der Welt der Religionen geführt. Sie scheint jedenfalls die Schlüsselfigur eines ganzen Weltbildes zu sein.

Um die Göttin in das eigene Leben zurückkehren zu lassen, wurden in der alten Maya-Kultur in Mexiko Rituale vollzogen, die die Schlange und ihren himmlischen Begleiter, den kosmischen Drachen, miteinander vereinen und als *Gefiederte Schlange* oder als Quetzalcoatl, eine Form des Drachen-Archetyps, in sich zu erleben. Quetzalcoatl kommt der Bewusstseinsstufe der eigenen Meisterschaft und der Erleuchtung nahe und entspricht der Krönung des Scheitelpunktes im 7. Chakra. Dieses besondere Phänomen ist jedes Jahr zur Frühlings- und Herbsttagundnachtgleiche an der Pyramide in Chichen Itzá auf Yucatan in Mexiko zu erleben. Genau zu diesem Zeitpunkt werfen die

Der weibliche innere Weg

Stufen auf einer der Pyramidenseiten dreieckige Schatten, die sich, einer nach dem anderen, von der Spitze bis zur Basis der Pyramide miteinander verbinden. Am Fuß der Treppe ist der Schlangenkopf eingemeißelt. So verwandelt sich der Schatten in einen Schlangenkörper. In diesem Moment kann der Körper den magischen Geist der kosmischen Schlange des Lichts leiblich erfahren. Auch hier finden wir in der Vereinigung der beiden Seiten das totale Erleben in der eigenen Meisterschaft.

An der Stelle der Schlange finden wir als himmlisches Symbol der Göttin den Mond. Der Mond ist das Urweibliche und in fast allen Sprachen folglich auch weiblichen Geschlechts. Durch seinen Wechsel zeigt sich der Mond als etwas Lebendiges; er entspricht dem Zyklus der Frauen. Drei Tage lang fehlt er als Schwarzmund am Sternenhimmel; das ist die Zeit der Empfängnis. Dann steht er auf zu neuem Leben und wächst, erreicht mit dem Vollmond die Geburt und das Ausstoßen der Frucht. Die Periode des abnehmenden Mondes entspricht dem Vergehen, dem Sterben und damit der Rückkehr in den Mutterschoß. Ein neuer Zyklus von Werden und Vergehen, Ausstoßen und Aufnehmen kann beginnen. So wird der Mond zum Gestirn der Rhythmen des Lebens und allmählich zur Quelle ewigen Lebens.

Diese Wunschvorstellung der Menschen von Unsterblichkeit und steter Erneuerung wurde in den Mond-Schlange-Mythen und indem die Menschen dieselben biologischen und kosmologischen Prozesse durchleben wie Schlange und Mond zur mythischen Wirklichkeit.

Es gibt noch weitere Seiten der Schlange, die nicht unerwähnt bleiben wollen, etwa, dass sie als Schutzgeist des Hauses betrachtet wurde. Früher lebten Schlangen unter den Fußböden der Häuser, bekamen Milch und wurden sogar in den Wohnräumen geduldet. Eine Schlange im Haus bedeutete Glück und Wohlergehen, sie sicherte die Fruchtbarkeit der Familie und ihrer Nutztiere und Äcker. Sie war die Hüterin des Hauses. Bis heute werden an Ecken, Fenstern und Dächern baltischer Bauernhäuser Schlangenornamente angebracht.

Die moderne Frau hat ihre Wahrhaftigkeit heute oft verloren, sie verstreut und vergeudet ihre Kräfte. Und wenn Energien aufgetankt wurden, kann sie diese nicht bewahren, hat ständig Energielecks oder ist nicht in der Lage, die gewonnene Energie zielgerichtet für ihr wahrhaftiges, ihr echtes Leben einzusetzen.

Es scheint, dass bei der Suche nach Gleichberechtigung der Frau nur eine Seite ihres Daseins gesehen wurde. Viele Frauen haben es über die Jahre gelernt, sich wie Männer zu verhalten und auch so aufzutreten. Sie arbeiten leistungsorientiert wie die Männer, gestatten sich nur in allergrößter Not eine Auszeit, lenken und leiten die Erziehung und Freizeitgestaltung der Kinder, trainieren ihre Körper zu besonderen Zielbildern hin, ernähren sich von industriell hergestellter Nahrung, organisieren den Haushalt, versuchen ihr Äußeres modegerecht zu gestalten. Dafür haben sie ihre empfindsamen, mitfühlenden, sensiblen und natürlichen Aspekte aufgegeben und wirken stattdessen gestresst, hart und aggressiv. Natürlich tragen die Anforderungen unserer heutigen Zeit, die verbunden sind mit Dauerstress, Ängsten, Täuschungen, Manipulationen, Erschöpfung, Leid, ebenfalls dazu bei, dass sich die Frau immer mehr von sich entfremdet hat und für spirituelle Werte wie Liebe, Wahrhaftigkeit, Aufrichtigkeit, Empfänglichkeit und Hingabe keine Zeit mehr bleibt.

Ich finde, es wird immer wichtiger, die Frau darin zu bestärken, sich ihres Daseins mehr und mehr bewusst zu werden, und die Sensibilität und Wahrnehmungsfähigkeit für ihre körperlichen, emotionalen und mentalen Prozesse zu fördern; und kollektive Bewusstseinsmuster und Glaubenssätze zu durchschauen, um zu erkennen, wer die Frau einst war, wer sie gegenwärtig ist und wer sie einmal werden könnte.

Da sich bei den Menschen das Bewusstsein aus dem Unbewussten ausdifferenziert hat, kann die Frau ihren Leib, in dem sie lebt, auch bewusst formen und gestalten. Was liegt näher als zu fragen, ob nicht der eigene Leib ihr selbst zeigen kann, wie eine humanere Welt aussehen

Dieses Buch ist die Frucht über viele Jahre regelmäßig in Gruppen gefeierter Feste. »Die Feste, so wie sie in diesem Buch beschrieben sind, haben sehr viel mit mir und den Personen zu tun, die mit mir die Feste gefeiert haben – so wie eure Feste mit euch zu tun haben werden. Daher findet ihr in der Einleitung einen Abriss über die verschiedenen Lebensfäden, die sich in meinem Leben mit den Festen verknüpft haben.«

Im ersten Teil geht es um den Jahreslauf, die Entstehung der Jahreszeiten und wie alles zusammenhängt. Der zweite Teil »Werkzeugkasten« will ein Grundverständnis für magische Feste eröffnen. Der dritte Teil ist den acht Jahreszeitenfesten gewidmet. Die Autorin geht zunächst auf die jeweiligen Themenkreise eines Festes und auf den kulturgeschichtlichen Hintergrund ein. Daran schließen sich praktische Anregungen an. Am Schluß stehen jeweils die Festgeschichten. Sie sind der persönlichste Teil des Buches und zugleich ein Kernstück.

Eva Windele
Jahreszeiten, Magie, Heilung
Paperback, 240 Seiten
ISBN 978-3-89060-274-5

Das Denken allein wird uns den Weg aus der tiefen Umwelt- und Menschheitskrise nicht weisen, sondern nur eine Wieder-Anbindung an die Natur, also auch an die Natur in uns. Über Rituale, die über das Stammhirn (den ältesten Gehirnteil) wirken, kommen wir wieder in eine Verbindung mit unserer inneren und der äußeren Natur sowie zu Harmonie und Frieden in unserer menschlichen Gemeinschaft. Wie das geht, zeigt dieses anschauliche und praktische Buch, das zugleich durch seine stattliche Materialfülle überzeugt.

Erika Haindl
Die Heilkraft der Rituale
Weibliche Energien stärken
Paperback, 296 Seiten
ISBN 978-3-89060-655-2

Ganz darauf abgerichtet, in einer männlich dominierten Welt zu »funktionieren«, nimmt die Autorin drei Abtreibungen vor, bevor sie sich zu ihrer Weiblichkeit bekennt und eine Tochter zur Welt bringt. Doch damit ist die Sache nicht erledigt, denn sie erlebt auch drei Fehlgeburten. Um wieder ganz und heil zu werden, bleibt ihr daher nichts anderes übrig, als sich ihrem Trauma zu stellen und tief in sich hinabzusteigen. – Hier, im Herzen ihrer Weiblichkeit, findet sie mit Hilfe ihrer Chakra-Tiere endlich zu sich selbst – und *wahre* Heilung.

Phyllis Brooks Licis
Tanz in die Weiblichkeit
Mein Weg der Heilung mit Tiefenimagination
Paperback, 160 Seiten, 140 x 208 mm
ISBN 978-3-89060-642-2

Was ist eine ursprüngliche Sexualität? Wie tief kann Sexualität zwei Menschen berühren und sie auch mit der Erde und allem Sein verbinden? Und was hat Sexualität mit Ökologie zu tun? Welche Rolle spielt sie bei unserer Suche danach, wieder im Einklang mit der Natur zu leben? Ohne ein Feigenblatt vor den Mund zu nehmen, geht die Autorin in ungewöhnlicher Konsequenz diesen Fragen nach. Dabei eröffnet sie uns unvoreingenommene Blicke ins Tierreich, in die alten Hochkulturen und das Leben gegenwärtiger Stammesvölker. Ergänzt wird dieser Essay durch Ansatzpunkte, wie dieses uralte Wissen unser heutiges (Sex-) Leben bereichern kann.

Dolores LaChapelle,
Hrsg. Andreas Lentz
Sexualität –
Der vergessene Schlüssel zur Versöhnung von Mensch und Erde
Paperback, 128 Seiten
ISBN 978-3-89060-587-6

**Sie finden unsere Bücher in Ihrer Buchhandlung
oder im Internet unter www.neue-erde.de**

Im deutschen Buchhandel gibt es mancherorts Lieferschwierigkeiten bei den Büchern von NEUE ERDE. Dann wird Ihnen gesagt, dieses oder jenes Buch sei vergriffen. Oft ist das gar nicht der Fall, sondern in der Buchhandlung wird nur im Katalog des Großhändlers nachgeschaut. Der führt aber allenfalls 50% aller lieferbaren Bücher.

Deshalb: Lassen Sie immer im VLB (Verzeichnis lieferbarer Bücher) nachsehen, im Internet unter www.buchhandel.de

Alle lieferbaren Titel des Verlags sind für den Buchhandel verfügbar.

Bitte fordern Sie unser Gesamtverzeichnis an unter

NEUE ERDE GmbH
Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken
Fax: 0681 390 41 02 · info@neue-erde.de

